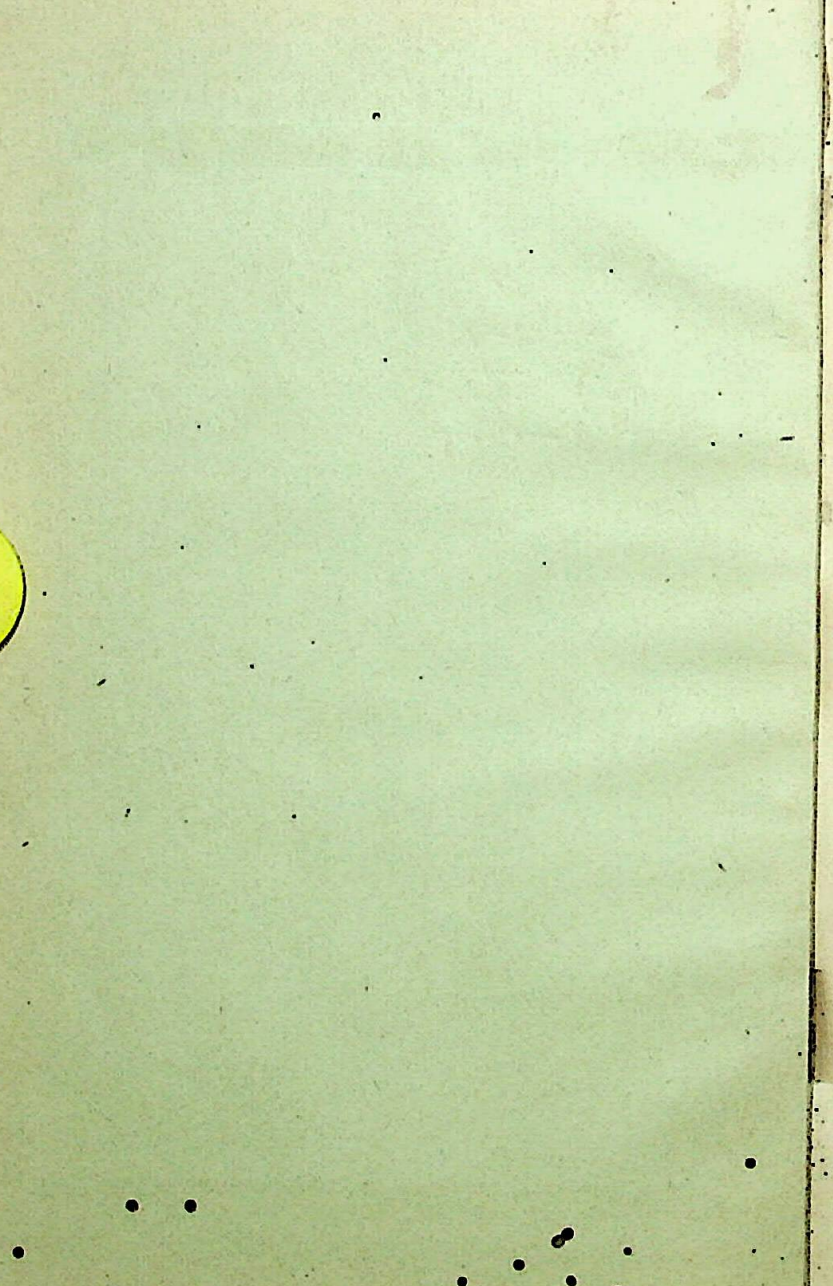
सरल योगासन और उनकी विधियां

०

धर्मचन्द सरावगी

कृपया यह ग्रन्थ नीचे निर्देशित तिथि के पूर्व अथवा उक्त तिथि तक वापस कर दें। विलम्ब से लौटाने पर प्रतिदिन दस पैसे विलम्ब शुल्क देना होगा।

सरल योगासन और उनकी विधियां

०

आरोग्य-प्राप्ति के लिए
योगासन और उनके चित्र

०

लेखक
धर्मचन्द सरावगी

१६८१

सस्ता साहित्य मण्डल प्रकाशन

प्रकाशक
यशपाल जैन
मंत्री, सस्ता साहित्य मंडल
एन ७७, कनॉट सर्कस, नई दिल्ली

●

सातवीं बार : १९८१
मूल्य : ६.००

●

मुद्रक
कंवल किशोर द्वारा
लखेरवाल प्रेस, नई दिल्ली-५ में मुद्रित

प्रकाशकीय

शहरों में, विशेषकर पढ़े-लिखे लोगों में, तंदुरुस्ती समस्या बन गई है। जीवन अनियमित और संघर्ष-पूर्ण होने के कारण आज पूरी तरह से स्वस्थ लोगों की संख्या अंगुलियों पर गिनी जा सकती है। परिणाम यह कि अधिकांश लोग डाक्टरों का दरवाजा खटखटाते हैं और दवाइयों के चक्कर में पैसे की बरबादी तो करते ही हैं, अपने शरीर को भी औषधियों का भंडार बना देते हैं। नगरों की आबादी बढ़ने के साथ-साथ स्वास्थ्य की समस्या बराबर जटिल होती जा रही है। मध्यम वर्ग के लिए तो यह बेहद परेशानी पैदा कर रही है।

उसी परेशानी को दूर करने और पैसे की बरबादी को रोकने के लिए इस पुस्तक का प्रकाशन किया गया है। इसमें बीस योगासन दिये गए हैं और बताया गया है कि कौन आसन किस रोग को दूर करने के लिए करना चाहिए। नियमित रूप से इन्हें करने से शरीर को इतना मजबूत बनाया जा सकता है कि रोग का उस पर आक्रमण हो ही नहीं। पाठकों की सुविधा के लिए प्रत्येक आसन के साथ उसका चित्र भी दे दिया गया है।

ये आसन इतने सरल हैं कि इन्हें हर कोई कर सकता है। इन पर खर्च भी कुछ नहीं आता। इसलिए हम इन्हें 'स्वास्थ्य की बिना खर्च की कुंजी' कह सकते हैं।

पुस्तक की मांग बराबर हो रही है। इससे सिद्ध होता है कि पुस्तक अत्यन्त उपयोगी है। हमें पूर्ण विश्वास है कि पुस्तक से अधिक-से-अधिक पाठक लाभ लेंगे।

—मंत्री

दो शब्द

यौगिक आसन आदर्श स्वास्थ्य की सच्ची कुंजी है। मैं इस निष्कर्ष पर अपने निजी अनुभवों के आधार पर पहुंचा हूं।

बचपन में मैं बहुत ही दुबला-पतला था और बीमार रहा करता था। डाक्टरों और वैद्यों की औषधियों का सेवन करता था। ज्योतिषियों के प्रयोग भी चला करते थे, किन्तु किसी से विशेष लाभ नहीं होता था। तेरह वर्ष की अवस्था तक मेरा स्वास्थ्य चिंतनीय बना रहा।

होश सम्भालने पर मुझे जीवन की दौड़ में पिछड़ने की सम्भावना से चिन्ता हुई और व्यायाम के सहारे अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने की दिशा में अग्रसर हुआ। कुछ दिनों के व्यायाम से आशा जागी और दृढ़ विश्वास होने लगा कि प्राकृतिक मार्ग ही स्वास्थ्य प्रदान कर सकता है। मुझे स्वास्थ्य में आश्चर्यजनक उन्नति दिखाई दी। इसी बीच स्वास्थ्य की खोज में मैंने प्राकृतिक चिकित्सा-सम्बन्धी साहित्य पढ़ा। उसने मार्ग-दर्शन कराया। मैं यौगिक आसनों और प्राकृतिक चिकित्सा का भक्त बन गया।

सन् १९४२ में अन्य चिकित्सा-पद्धतियों को छोड़कर मैंने प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति अपनाई और यौगिक आसनों के विशेषज्ञों के संपर्क में आकर आसनों का अभ्यास किया। इन दोनों का मेरे स्वास्थ्य पर अद्भुत प्रभाव पड़ा। मेरी काया पलट गई।

अपेक्षित लाभ हो जाने पर भी मैंने क्रम जारी रखा। कारण, जीवन एक क्रम है, जो चलता रहता है। व्यायाम और प्राकृतिक आहार इसके अभिन्न साधन हैं। अतः इन्हें छोड़कर पुनः रोगों को आमंत्रण देना जीवन को संकट में डालना है। इसी कारण ये दोनों मेरे नियमित

अंग बन गये हैं। आज से पैंतीस वर्ष पहले मेरे सिर के बाल सफेद होने आरम्भ हो गये थे, वे रुक गये और अब इस उम्र में भी काले हैं। यदि मैं यौगिक आसनों और प्राकृतिक आहार और चिकित्सा को जीवन का अंग न बनाता, तो आज यह सुफल न दीखता।

उन लोगों को इससे सबक लेना चाहिए, जो बिना प्राकृतिक तथा सन्तुलित आहार के केवल आसनों या व्यायाम से ही लाभ उठाना चाहते हैं। मैं तो इन दोनों में इतना घनिष्ठ सम्बन्ध देखता हूं कि मेरी दृष्टि में इन दोनों का योग ही योगासन बन गया है। इसी योगासन से स्वास्थ्य-लाभ होता है।

यों तो देशी-विदेशी अनेक प्रकार के खेल-कूद और व्यायाम आदि हैं, किन्तु यौगिक आसनों की अपनी विशेषता है। अन्य प्रकार के व्यायामों के लिए विशेष प्रकार के स्थान और साधन चाहिए, किन्तु इनके लिए विशेष साधनों की आवश्यकता नहीं, साथ ही इनके फल भी भिन्न हैं। ये दीर्घायु प्रदान करते हैं तथा शरीर को अधिक सुडौल, चेतना-सम्पन्न और हलका बनाते हैं। इन्हें करने के लिए उम्र का भी प्रतिबन्ध नहीं है। बच्चे से बूढ़े तक, जिनमें महिलाएं भी हैं, सब कर सकते हैं और लाभ उठा सकते हैं। इसी से यौगिक आसनों की तुलना में अन्य प्रकार के व्यायाम नहीं आते।

श्री मोरारजी देसाई ने इस पुस्तक की भूमिका लिख देने की कृपा की, इसके लिए मैं उनका आभारी हूं।

आशा है, योगासनों के प्रेमी पाठक इस पुस्तक का स्वागत करेंगे।

—धर्मचन्द सरावगी

भूमिका

श्री धर्मचन्दजी ने अपने स्वयं के अनुभव से यह छोटी-सी पुस्तक तैयार की है। शरीर-स्वास्थ्य के लिए और शरीर को सुदृढ़ और कार्यक्षम बनाने के लिए उन्होंने प्राकृतिक उपचार पर निर्भर आहार-पद्धति अपनाई और आसनों का सहारा लिया। इससे उनको शरीर और मन का आरोग्य प्राप्त हुआ। योग-सिद्धि में और आरोग्य-प्राप्ति में आसनों का महत्व अब सुविदित है। आरोग्य-प्राप्ति के लिए दवाइयां लेते रहना और आसनों से भी फायदा उठाना, दोनों बातें जमती नहीं हैं। शरीर और मन को स्वस्थ रखने के लिए शुद्ध आहार-विहार अनिवार्य है। साथ-साथ जानकार से सीखकर आसनों का अभ्यास लगन से और नियमित रूप से किया जाय, तो स्वास्थ्य-लाभ जरूर होता है, ऐसा मेरा अनुभव है।

लेखक ने आसनों को यौगिक आसन कहकर योग का महत्व दिखाया है। योग का विषय बहुत गहरा है। हमारे ऋषि-मुनियों ने आसनों को योग-प्राप्ति का साधन रूप माना था। इस वरदान का हमें सदुपयोग करना चाहिए। योग का सादा-सरल अर्थ जीवन को उन्नत बनाना है और इसका परोपकार में उपयोग करना है। इस दृष्टि से योग और आसनों का सम्बन्ध हमें कभी नहीं भूलना चाहिए।

यौगिक आसनों का प्रचार करने के लेखक के प्रयास का मैं स्वागत करता हूं। मुझे आशा है, गुणी जन इससे फायदा उठावेंगे।

—मोरारजी देसाई

विषय-सूची

□□

आत्मा-रूपी मंदिर

शरीर को मल-मूत्र की खान कहा गया है। एक तरह से इस उपमा में कुछ भी अतिशयोक्ति नहीं है। परन्तु यदि शरीर केवल मल-मूत्र की खान ही हो, तो उसकी संभाल के लिए इतना यत्न करना कोई अर्थ नहीं रखता। पर इसी 'नरक की खान' का सदुपयोग हो तो उसे साफ-सुथरा रखकर उसकी संभाल करना धर्म हो जाता है। हीरे और सोने की खान भी ऊपर से देखने पर तो मिट्टी की खान ही लगती है, पर उसमें हीरा और सोना है, इसलिए मनुष्य उसपर करोड़ों रुपये खर्च करता है और उसके पीछे अनेक शास्त्रज्ञ अपनी बुद्धि का उपयोग करते हैं। तब आत्मा-रूपी मंदिर के लिए तो हम जितना भी करें, कम है।

—मो० क० गांधी

"अब तो मैं सत्तर साल पार कर रहा हूं और नित्य यौगिक आसन करता हूं।"

—जवाहरलाल नेहरू

श्री नेहरू के साथ लेखक—→

सरल योगासन

: १ :

आवश्यक सूचनाएं

१. शरीर और वस्त्रादि साफ रखें।
२. आसन शुद्ध हवा में करें। मकान के अन्दर करें, स्थान साफ-सुथरा हो।
३. आसन करते समय किसी का अनावश्यक रूप से उपस्थित होना ठीक नहीं। ध्यान बंटानेवाली या कोई अप्रिय चर्चा वहां नहीं होनी चाहिए और आसन करनेवाले का प्रसन्नचित्त रहना जरूरी है।
४. प्रातः, संध्या एवं स्नान करने के पहले आसन करना चाहिए। रोगियों के लिए आवश्यकतानुसार समय निर्धारित किया जा सकता है।
५. स्वस्थ व्यक्ति अपनी आवश्यकतानुसार व्यायाम का चुनाव कर सकते हैं। स्वस्थ रहने के लिए पांच-छः प्रकार के आसन पर्याप्त हैं।
६. आसनों के चुनाव में आगे झुकनेवाले आसनों के साथ पीछे झुकनेवाले आसन भी जरूर रहें। आंव की शिकायतवाले, मेरुदंड पीछे झुकाकर करने वाले आसन न करें। जिनकी आंखें उठी हों या रोग के कारण लाल हो गई हों, उन्हें शीर्षासन नहीं करना चाहिए।
७. भोजन करने के और आसन करने के बीच कम-से-कम चार-साढ़े चार घंटे का अन्तर होना चाहिए।
८. आसन करने में लंगोट या जांघिया इतना कसकर न रखें कि रक्त-संचालन में बाधा पहुंचे। इन्हें कुछ ढीला रखें।
९. आसन करने के बाद आधा घंटा विश्राम करके दूध-फल आदि लें। चाय, कॉफी आदि नशीली चीजें हानिकर हैं। यदि दूध सुलभ न हो तो, एक गिलास जल पी लें।

सरल योगासन

: १ :

आवश्यक सूचनाएं

१. शरीर और वस्त्रादि साफ रखें।

२. आसन शुद्ध हवा में करें। मकान के अन्दर करें, स्थान साफ-सुथरा हो।

३. आसन करते समय किसी का अनावश्यक रूप से उपस्थित होना ठीक नहीं। ध्यान बंटानेवाली या कोई अप्रिय चर्चा वहां नहीं होनी चाहिए और आसन करनेवाले का प्रसन्नचित्त रहना जरूरी है।

४. प्रातः, संध्या एवं स्नान करने के पहले आसन करना चाहिए। रोगियों के लिए आवश्यकतानुसार समय निर्धारित किया जा सकता है।

५. स्वस्थ व्यक्ति अपनी आवश्यकतानुसार व्यायाम का चुनाव कर सकते हैं। स्वस्थ रहने के लिए पांच-छः प्रकार के आसन पर्याप्त हैं।

६. आसनों के चुनाव में आगे झुकनेवाले आसनों के साथ पीछे झुकनेवाले आसन भी जरूर रहें। आंव की शिकायतवाले, मेरुदंड पीछे झुकाकर करने वाले आसन न करें। जिनकी आंखें उठी हों या रोग के कारण लाल हो गई हों, उन्हें शीर्षासन नहीं करना चाहिए।

७. भोजन करने के और आसन करने के बीच कम-से-कम चार-साढ़े चार घंटे का अन्तर होना चाहिए।

८. आसन करने में लंगोट या जांघिया इतना कसकर न रखें कि रक्त-संचालन में बाधा पहुंचे। इन्हें कुछ ढीला रखें।

९. आसन करने के बाद आधा घंटा विश्राम करके दूध-फल आदि लें। चाय, कॉफी आदि नशीली चीजें हानिकर हैं। यदि दूध सुलभ न हो तो, एक गिलास जल पी लें।

१०. सुबह या संध्या समय निबटने के बाद आसन करना चाहिए, किंतु पवन-मुक्तासन, योग-मुद्रा और अर्ध-चंद्रासन प्रातः निबटने के पहले भी इच्छा-भर जल पीकर किये जायं तो मल निकलने में आसानी होती है।

११. अनिद्रा और स्वप्नदोष निवारण के लिए, रात को सोने से पहले गोमुखासन करना चाहिए।

१२. रजस्वला होने पर स्त्रियों को चार-पांच दिन अन्य आसनों को बंद करके चंद्रासन, गोमुखासन, विशेषतः पद्मासन करना चाहिए।

१३. गर्भ धारण करने पर तीन मास तक स्त्रियां आसन कर सकती हैं। तथा संतान होने के चार मास बाद (अधिक थकने वाले आसन नहीं)।

१४. आसन करनेवालों को यथासाध्य प्रातः चार बजे उठने और रात को दस-साढ़े दस बजे तक सो जाने की आदत डालनी चाहिए।

१५. भोजन स्वास्थ्य-वर्धक और उम्र के हिसाब से नियत समय पर करना चाहिए। स्वाद के लोभ में अतिभोजन हानिकर है।

१६. भोजन सादा होना चाहिए। उसमें मिर्च-मसाले न डालें तो अच्छा है। यदि डालने ही हों तो कम-से-कम डालें। शाक-सब्जी उबली हुई अधिक गुणकारी होती है। आटा चोकर सहित और चावल हाथ-कुटा काम में लाना चाहिए।

१७. भोजन कितनी बार करें, इस सम्बन्ध में यह राजस्थानी कहावत स्मरण रखें:

एक बार खाव नेमी-धेमी, दो बार खाव बड़ो।
तीन बार खाव टाबर-टीकर, चार बार खाव गधो॥

अर्थात—नियम-व्रत पालन करनेवाले एक बार, वयस्क दो बार, बच्चे तीन बार, गधे यानी मूर्ख चार बार भोजन करते हैं।

१८. सप्ताह में एक बार फलाहार करना चाहिए।

१९. सप्ताह में एक दिन, और यह सम्भव न हो तो पंद्रह दिन पर छत्तीस घंटे का उपवास हितकर है।

: २ :

किस रोग में कौन आसन

१. अजीर्ण : जानुशिरासन, भुजंगासन, पद्मासन ।

२. मंदाग्नि : पश्चिमोत्तानासन, शलभासन, अर्ध-कूर्मासन, मत्स्यासन ।

३. आंतों के रोग : पद्मासन, पवन-मुक्तासन, भुजंगासन, अर्ध-पद्मासन जानुशिरासन, मत्स्यासन ।

४. आंववात : पद्मासन, पश्चिमोत्तानासन ।

५. उदरशूल : शशकासन ।

६. कमर-दर्द : जानुशिरासन, पाद-हस्तासन, शशकासन, अर्ध कूर्मासन ।

७. कंठदोष [कंठमाला] : हलासन ।

८. खांसी और दमा : हलासन ।

९. ज्वर दोष : जानुशिरासन, अर्ध-कूर्मासन ।

१० मोटापा : पश्चिमोत्तानासन ।

११. गुल्म : हलासन ।

१२. घुटने का दर्द : उत्कटासन ।

१३. जघा का दोष : जानुशिरासन, पाद-हस्तासन ।

१४. जुकाम : हलासन ।

१५. तिल्ली और प्लीहा : हलासन, जानुशिरासन, पाद-हस्तासन, भुजंगासन ।

१६. नेत्र रोग : हलासन, अर्ध-कूर्मासन ।

१७. पांडु रोग : हलासन, पद्मासन, भुजंगासन, जानुशिरासन, वज्रासन

१८. मानसिक विकार : हलासन, अर्ध-कूर्मासन, पाद-हस्तासन ।

१६. वीर्य दोष : पद्मासन, वज्रासन ।

: ३ :

कौन आसन किस रोग में

१. **पवन-मुक्तासन** : आंतों के रोग, गैस आना आदि के साथ-साथ चर्बी कम करता है। इसके अतिरिक्त, तिल्ली, प्लीहा, आदि पर भी स्वास्थ्यकर प्रभाव डालता है।

२. **वज्रासन** : वीर्य-दोष, पांडुरोग, (पीलिया), साइटिका।

३. **अर्ध-कूर्मासन** : अजीर्ण, कमर-दर्द, उदररोग और आंव ठीक होते हैं।

४. **शशकासन** : कमर-दर्द, तिल्ली, प्लीहा आदि पर काम करता है और पाचन-शक्ति बढ़ाता है। इससे थाइराइड और पाराथाइराइड रसवाहिनी ग्रंथियां ठीक से काम करती हैं।

५. **भुजंगासन** : अजीर्ण, आंतों के रोग. तिल्ली प्लीहा, पांडुरोग कुबड़ापन और औरतों का अनियमित मासिक।

६. **जानुशिरासन** : अजीर्ण आंतों के रोग. कठिवात, मधुमेह, जांघों का दर्द, तिल्ली, प्लीहा. पांडुरोग, आदि पर काम करता है, तथा नाभि से निकलने वाली नाड़ियों को स्वस्थ और सबल बनाता है।

७. **उत्तानपादासन** : हर्निया, आंत उतरना, पेट में गैस पैदा होना, कब्ज और टांगों की दुर्बलता और मोटापा कम करने के लिए।

८. **शलभासन** : अजीर्ण, कब्ज, दुर्बलता, जिगर, रीढ़ और पीठ का दर्द।

९. **सुखासन** : चित्त की उद्विग्नता दूर कर स्वास्थ्य-लाभ करता है तथा इससे पद्मासन के सब लाभ होते हैं।

१०. **अर्ध-पद्मासन और पद्मासन :** अजीर्ण, आंतों के रोग, आंव-वात, पांडुरोग, मानसिक रोग, वीर्य-दोष आदि दूर होते हैं। इस आसन से सभी आंतरिक अवयव ठीक से काम करते हैं और शरीर स्वस्थ रहता है।

११. **योग-मुद्रा :** इस आसन से फेफड़े-सम्बन्धी रोग तथा प्लीहा, यकृत आदि से सम्बन्धित रोग दूर होते हैं एवं पाचन-शक्ति बढ़ती है। पुराना कब्ज चला जाता है।

१२. **गोमुखासन :** हृदय की दुर्बलता, रीढ़ का टेढ़ापन, स्वप्नदोष, अनिद्रा एवं गर्दन-तोड़ बुखार दूर होता है।

१३. **पश्चिमोत्तानासन :** अजीर्ण आंव वात और मोटापन।

१४. **उत्कटासन** घुटनों का दर्द वेरी-वेरी, कब्ज।

१५. **पादहस्तासन :** कमर-दर्द कटिवात, जांघों का दर्द, तिल्ली, प्लीहा, मानसिक रोग।

१६. **अर्ध चंद्रासन :** आंतों का रोग, कुवड़ापन, यकृत और प्लीहा।

१७. **हलासन :** कंठमाला और अन्य दोष, खांसी, गुल्म, वात, कब्ज, बुढ़ापा, जुकाम, तिल्ली, प्लीहा, मानसिक रोग आदि।

१८. **मत्स्यासन :** अजीर्ण, आंतों के रोग।

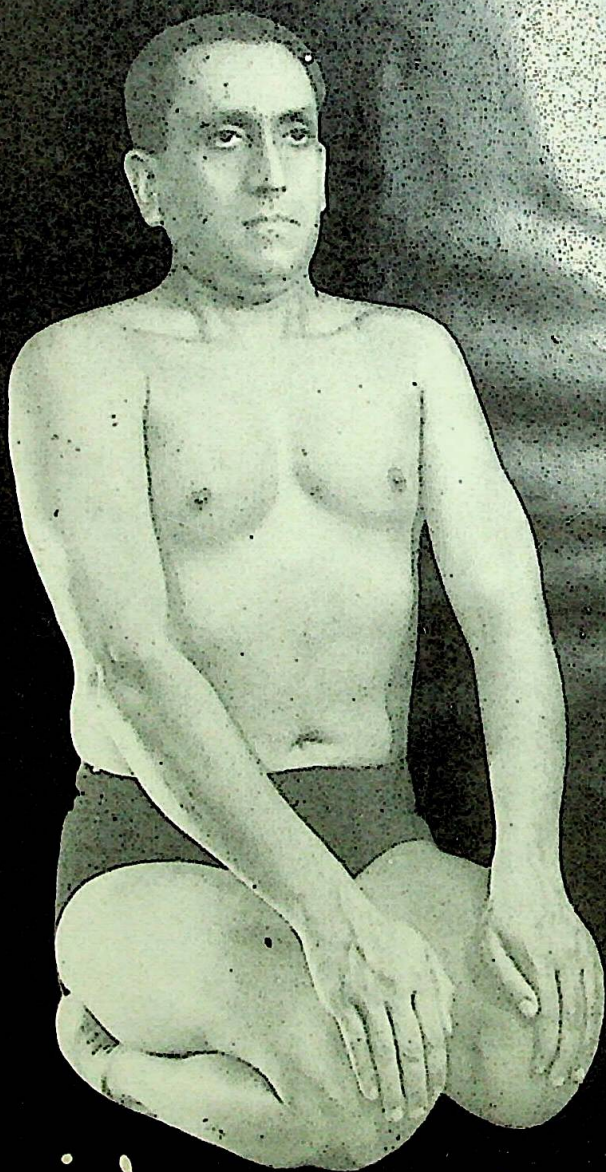
१९. **शीर्षासन :** शिर पीड़ा कान, आंख आदि के रोग, मोटापा, सिर के बाल उखड़ना और सिर के बाल पकना, झुर्रियां पड़ना वीर्यपात।

२०. **शवासन :** तुतलाहट एवं मानसिक और शारीरिक थकान।

१ : : पवन मुक्तासन

विधि : आसन पर बैठ जायं। सिर और रीढ़ सीधे रहें, घुटनों को मोड़ लें और दोनों हाथों से चित्र नं० १ मे दी गई विधि से जकड़ लें, जब जांघों को पेडू से और दोनों घुटनों को सीने से लगावें तो पंजे सटे रहें और एड़ियां नितंव को स्पर्श करती रहें। फिर श्वास वाहर निकालना आरम्भ करें और इतना निकालें कि पेट और पेडू अन्दर को खिंच जायं। तव घुटनों को सीने और जांघों को पेट और पेडू पर हाथों से यथाशक्ति दबावें।

श्वास और समय : श्वास छोड़ते समय १ से १२ तक मन मे गिनती करें। खींचकर श्वास लें और सीने, पेट और पेडू को स्वाभाविक अवस्था में रखें। ऐसा करने से स्वाभाविक रूप में जितना श्वास लेते हैं उतना ही लें, अधिक नहीं। इस प्रकार ५ बार करें और प्रत्येक आसन के बाद १०-२० सेकिंड आराम करें। अभ्यास करने में प्रतिदिन यथाशक्ति गिनती का समय बढ़ाने की कोशिश करें और इस गिनती को १ मिनट तक वढ़ा दें।

लाभ : इस आसन से पेट की दूषित वायु और गैंस निकलती है। कब्ज दूर होता है। यकृत, पेडू और आंतों को बल मिलता है। लिवर, तिल्ली आदि अवश्य स्वस्थ होते हैं। कमर, घुटने और जांघों में ताजा रक्त का संचार होने से वे स्वस्थ और सवल होते हैं। आंत उतरने का रोग इस आसन के करने वाले को नहीं होता।

२ : : वज्रासन

विधि : आसन आरम्भ करने के पहले कोई मुलायम आसन बिछा लें, उस पर पैरों को पीछे मोड़कर घुटनों और पैरों के अंगूठे के बल बैठ जायं, जैसाकि चित्र नं. २ में दिखाया गया है। ध्यान रहे कि नितम्ब पैर के तलुओं पर और जांघें पिंडलियों पर रहें। आगे घुटने और पीछे पांव के अंगूठे सटे रहें। रीढ़ और सिर सीधे तने रहें, दोनों हाथों की कोहनियों को बिना मोड़े, हथेलियों को जमीन की ओर करके, घुटनों पर रख दें। गर्दन सीधी और दृष्टि सामने रहे।

समय और श्वास : श्वास स्वाभाविक रूप से लेते रहें। यह आसन शुरू में जितनी देर सरलता से कर सकें, करें, कम-से-कम १० सेकिंड आराम से किया जा सकता है। जिनकी हड्डियां लचीली न हों, वे पहले जमीन पर हाथ रखकर सहारा ले सकते हैं। अभ्यास के द्वारा इसकी अवधि २ से ४ मिनट तक बढ़ाई जा सकती है। जिन्हें साइटिका या कमर और पैर में वातरोग हो, उन्हें लाभ के लिए यह आसन आधे घंटे तक करना चाहिए। जितनी देर वह आसन करें, उसके आधे समय तक शवासन में आराम लें और आधे घंटे तक वज्रासन करने पर १० मिनट शवासन करें। इसे अन्य आसनों के साथ करने के सिवा पाचन-शक्ति बढ़ाने के लिए भोजन के बाद भी कर सकते हैं।

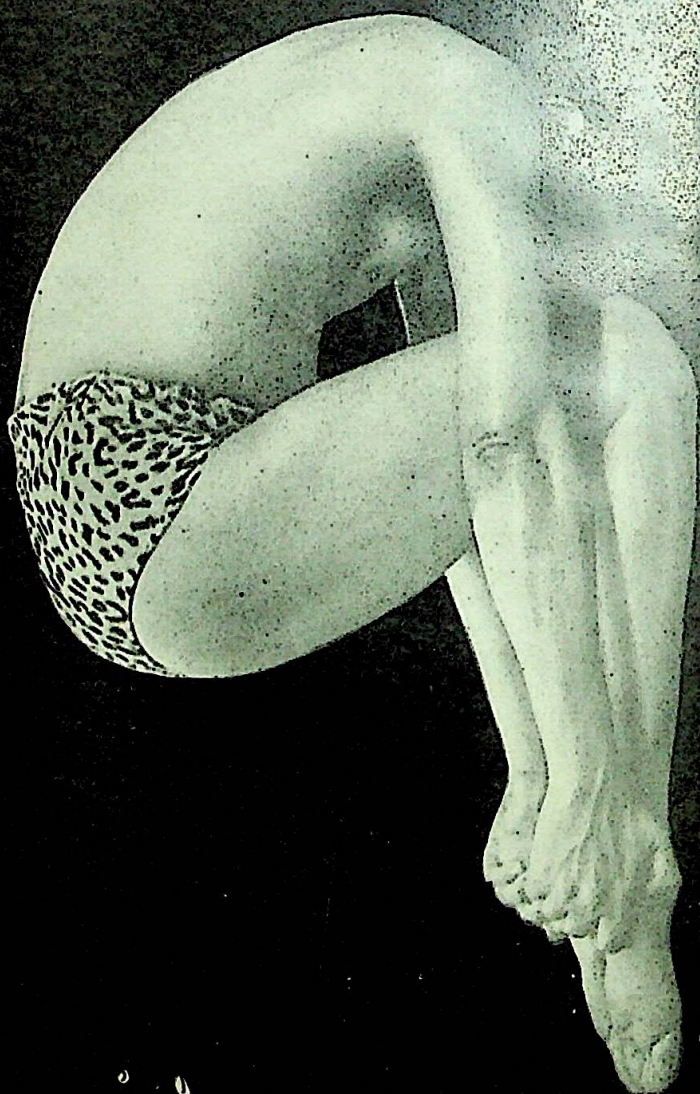
लाभ : पाचन-शक्ति बढ़ती है। पांडु रोग ठीक होता है। रीढ़ कमर, जांघ, घुटने और पैरों में ताकत आती है। कमर और पैरों का वातरोग या साइटिका दूर होता है।

३ : : अर्ध-कूर्मासन

इस आसन में पीठ कुछ-कुछ कछुए की पीठ के समान दीखती है, इसलिए इसे कूर्मासन कहते हैं।

विधि : वज्रासन पर बैठ जायं। दोनों हाथों को सीधे इस प्रकार बढ़ायें कि हथेलियां आपस में सट जायं, अंगुलियां परस्पर सटी और अंगूठे स्वाभाविक रूप से अलग हों। नितंब को वज्रासन की अवस्था में स्थिर रखते हुए सामने झुकना आरम्भ करें और तबतक झुकें जबतक कि ललाट और हाथ जमीन से सट न जायं। इस अवस्था में भी दोनों बांहें सीधी हों और कानों को स्पर्श करती रहें, जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।

समय और श्वास : यह आसन करते समय श्वास स्वाभाविक रूप से लेते रहें। आरम्भ में इस आसन में आधा मिनट तक रहें और प्रतिदिन अभ्यास करके इसकी अवधि एक मिनट तक बढ़ावें तथा इसे तीन बार करें। शुरू में प्रति बार आसन करने के बाद १५ सेकिंड शवासन में आराम लें और अभ्यास से इसका समय जितना बढ़ावें, उसके आधे समय तक शवासन भी करें। कुछ लोगों का मत है कि तीन बार कूर्मासन कर एक साथ डेढ़-दो मिनट तक शवासन किया जा सकता है।

लाभ : पेट के रोग दूर होते हैं। यकृत स्वस्थ होता है। जिनके मल के साथ आंव आती हो, उनके लिए यह आसन बड़ा लाभकर है। बच्चों और वयस्क दोनों के लिए उपयोगी है।

४ : : शशकासन

खरगोश शिकारी के भय से किसी झाड़ी या बिल में अपना सिर छिपा कर सोचता है कि शिकारी उसे नहीं देखता। छिपने के समय खरगोश की जो अवस्था होती है, उसी से यह आसन मिलता-जुलता है।

विधि : वज्रासन पर बैठ जायं और उसके बाद दोनों हाथों के पंजों से एड़ियों को इस प्रकार पकड़ें कि चारों अंगुलियां एड़ियों के तलवों पर और अंगूठे पैर के ऊपरी भाग पर पड़ें, जैसा कि चित्र में दिखाया गया है। अब घुटनों, पिंडलियों तथा पांवों को वज्रासन की अवस्था में रखते हुए एवं नितंब को ऊपर उठाते हुए सामने झुकें। माथे को घुटने के पास की जमीन से तथा ठुड्डी को कंठ से सटायें। ऐसा करने से पीठ धनुषाकार हो जायगी। ध्यान रखें कि एड़ियों को पकड़े हुए बाहें सीधी और तनी हों।

समय और श्वास : पहले श्वास बाहर निकालें और झुकना आरंभ करें। इस आसन में १० सेकिंड रहने के बाद पुनः पूर्वावस्था में आते समय सांस लें। यह आसन पांच बार करें। अभ्यास से आसन की अवधि एक मिनट तक बढ़ायें। पांच बार आसन करने के उपरान्त एक बार शवासन में आराम करें।

लाभ : रीढ़ लचीली होती है और उसकी सभी हड्डियां स्वस्थ होती हैं। थाइराइड और पारा-थाइराइड ग्रन्थियां ठीक से काम करती हैं। प्लीहा और यकृत स्वस्थ रहते हैं, पाचन-शक्ति बढ़ती है।

५ : : भुजंगासन

इस आसन में सिर और नाभि के ऊपर के भागों को ठीक उसी प्रकार उठाना पड़ता है, जिस प्रकार सांप फन निकालते हुए अपना सीना ऊपर उठाता है। इसीलिए इस आसन को सर्पासन या भुजंगासन कहते हैं।

विधि : हथेली को छाती के बगल में और उसके निचले भाग को सामने जमीन पर इस प्रकार रखें कि अंगुलियां सामने की ओर हों। अब पेट, छाती और मुंह के बल जमीन पर लेट जायं। कमर से अंगूठे तक पैर भी जमीन से सटे हों। इसके बाद हथेलियों पर हल्का भार देते हुए नाभि से ऊपर के भाग सिर और छाती को फन निकालकर खड़े हुए सांप की भांति उठना शुरू करें। रीढ़ पीछे की ओर जितनी झुका सकें, झुकायें। नाभि से अंगूठे तक के भाग जमीन से बिल्कुल सटे रहें। ध्यान रहे कि सिर और छाती को ऊपर उठाने में हाथों का सहारा भर लिया जाय, उनपर शरीर का भार न पड़े। इसका अभ्यास धीरे-धीरे करें। रीढ़ की हड्डियों पर तनाव क्रमश: दें। जिनकी रीढ़ की हड्डियां लचीली नहीं हैं, उन्हें झटके से आसन नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से हानि हो सकती है।

समय और श्वास : स्वाभाविक रूप से श्वास लेते रहें। शुरू में २०-३० सेकिंड तक इस आसन में रहें और अभ्यास-क्रम की अवधि एक मिनट तक बढ़ायें। ५ बार यह आसन करें और बीच-बीच में शवासन भी करते जायं, आसन और शवासन का समय समान होना चाहिए।

लाभ : मेरुदंड के लिए यह अच्छा व्यायाम है। इससे वह लचीला और स्वस्थ रहता है। शरीर में उत्साह और स्फूर्ति बनी रहती है। सब मांस-पेशियां इससे सबल और स्वस्थ होती हैं। गुर्दे और आंतें इससे ठीक रहती हैं। स्त्री-जाति के लिए यह बहुत ही लाभकर है। उनके डिंबाशय, जरायु आदि स्वस्थ होते हैं और मासिक-संबंधी अनियमितता दूर होती हैं।

६ : : जानु-शिरासन

जानु कहते हैं घुटने को। चूंकि इस आसन में सिर घुटने पर रखा जाता है, इसलिए इसे जानु-शिरासन कहते हैं।

विधि : बैठ जायं और कमर से सिर तक सीधे रहें। पैरों को सीधे सामने फैला दें। अब दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर एड़ी को बाएं पैर की जांघ की जड़ से सटायें और तलवे को जांघ के नीचे उसके स्नायुओं को स्पर्श करते हुए (चित्र में दी गई विधि से) रख दें। फिर दोनों हाथों से बाएं पैर के अंगूठे को पकड़ें और माथे को घुटने पर रख दें। ऐसा करने में ध्यान रखें कि बायां पैर सीधा रहे और जमीन से सटा रहे।

समय और श्वास : श्वास स्वाभाविक रूप से लेते रहें। माथे को प्रत्येक घुटने पर इस आसन में आधा-आधा मिनट रखें और आधा मिनट तक शवासन में आराम करें, जैसा कि चित्र में दिखाया गया है। इसे तीन बार करें।

लाभ : इससे क्षुधा बढ़ती है, मूत्राशय के रोग दूर होते हैं। तिल्ली, यकृत और प्लीहा ठीक काम करते हैं। जिनके पेशाब से चीनी आती है, उन्हें इससे बहुत लाभ होता है। इसके अभ्यास से पैंक्रियास से स्वाभाविक रूप में इन्सुलिन पैदा होती है, जिससे इंजेक्शन लेने की क्रमशः आवश्यकता कम होती है और रोग दूर हो जाता है।

औरतों के लिए यह आसन उपयुक्त नहीं है।

6

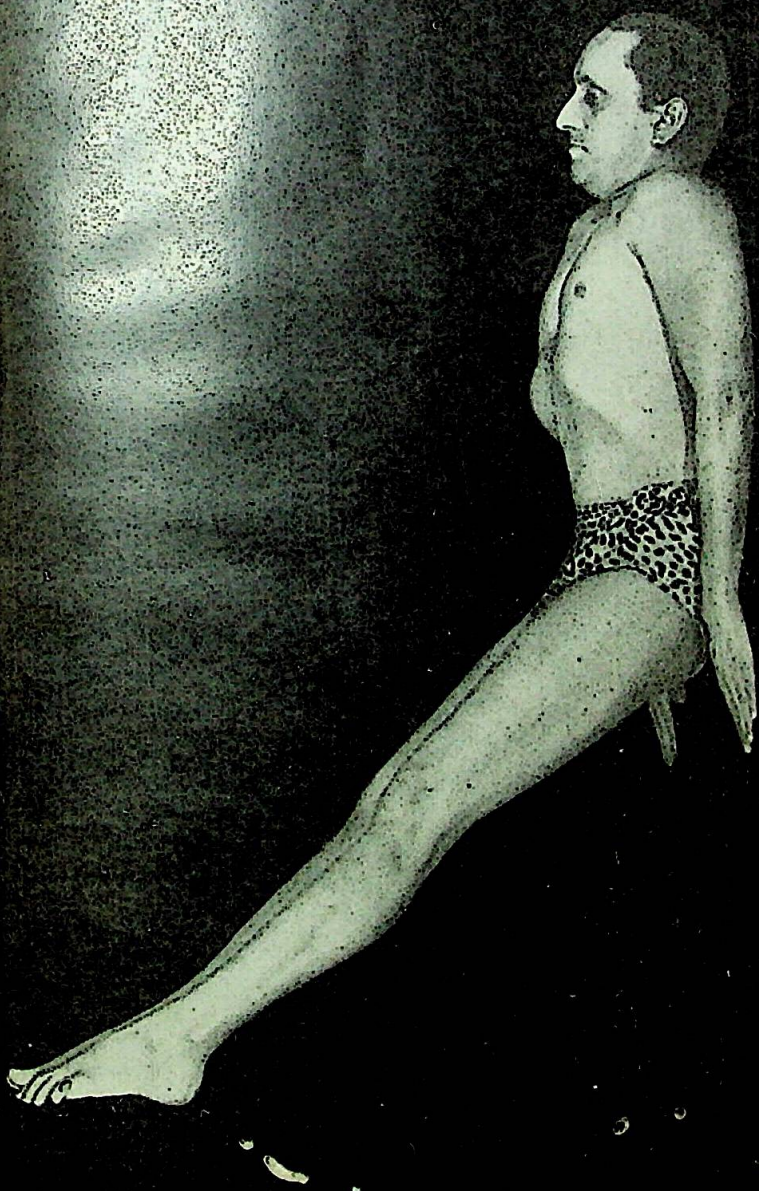
७ : : उत्तान-पादासन

इस आसन में पैर उठाये जाते हैं, इसलिए इसे उत्तान-पादासन कहते हैं।

विधि : शवासन की स्थिति में लेट जायं, जैसाकि चित्र नं० २० में दिखाया गया है। दोनों पैरों के घुटनों, एड़ियों और अंगूठों को आपस में सटाये रखें। अब धीरे-धीरे पैरों को जमीन से दो फुट ऊंचा उठायें, अंगूठों का तनाव सामने की ओर हो।

समय और श्वास : श्वास खींचकर अंदर रोकें, पैरों को ऊपर उठाकर आरंभ में १०-१५ सेकिंड रखें, उसके बाद उन्हें धीरे-धीरे नीचे लायें। धीरे-धीरे श्वास छोड़ते जायं, फिर शवासन में उतनी ही देर आराम लें। अभ्यास से समय १-२ मिनट बढ़ायें और १ मिनट तक शवासन में आराम लें। यह आसन ३ से ५ बार तक किया जा सकता है।

लाभ : कमर में शक्ति आती है, अजीर्ण दूर होता है, भूख लगती है तथा आमाशय संबंधी रोग दूर होते हैं। चर्बी नहीं बढ़ती, जिससे पेट का आकार ठीक रहता है एवं हर्निया रोग दूर रहता है। जिन्हें हो गया हो, उनका रोग आसन करने से धीरे-धीरे चला जाता है।

स्त्री और पुरुष दोनों के लिए लाभकर है।

८ : : शलभासन

शलभ टिड्डी को कहते हैं इस आसन में आदमी का आकार टिड्डी के समान मालूम होता है, इसीसे इसे शलभासन कहते हैं ।

विधि : जमीन पर पट और लम्बे लेट जायं, सिर से पैर तक बिल्कुल सीधे रहें, कमर के नीचे दोनों पैर, घुटने और अंगूठे परस्पर सटे रहें, इस स्थिति में तलवे आकाश की ओर हों, छाती जमीन पर हो और ठुड्डी जमीन छूती रहे । अब दोनों बाहों को बगल से सटाते हुए जांघों की ओर इस प्रकार सीधें रखें कि खुली हथेलियां जमीन पर पड़ें तथा उनका एक-चौथाई हिस्सा जांघों के नीचे रहे । इसके बाद हथेलियों पर भार देते हुए दोनों पैरों को ऊपर उठायें । ऐसा करने में ध्यान रहे कि जांघें, घुटने, पिंडलियां, एड़ियां और अंगूठे एक-दूसरे से अलग न हों ।

समय और श्वास : पैरों को ऊपर उठाने के पूर्व पूरा श्वास लें और फिर पैरों को धीरे-धीरे उठायें । इस हालत में छाती और हाथों पर विशेष भार पड़ेगा, पैरों को ऊपर उठाते समय श्वास रोके रहें, जब उनको नीचे लाने लगें तब धीरे-धीरे श्वास छोड़ें । बीच-बीच में १०-१० सेकिंड तक आराम लेते हुए यह आसन पांच बार करें । अभ्यास से इस आसन की अवधि एक मिनट तक बढ़ायें और आसन करने में जितना समय लगे, उतने समय तक शवासन करें ।

लाभ : रीढ़ लचीली होती है, कमर में शक्ति आती है, फेफड़े, यकृत और आंतें स्वस्थ होती हैं तथा कटिवात और आमाशय सम्बन्धी रोग दूर होते हैं ।

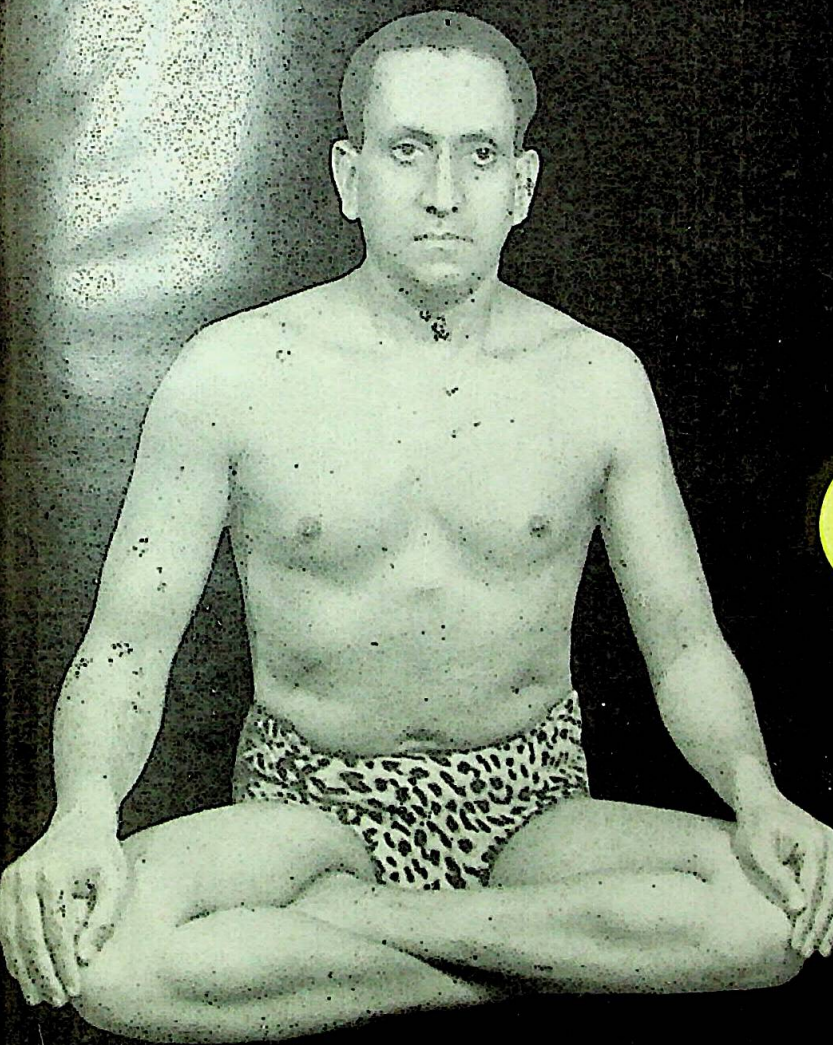
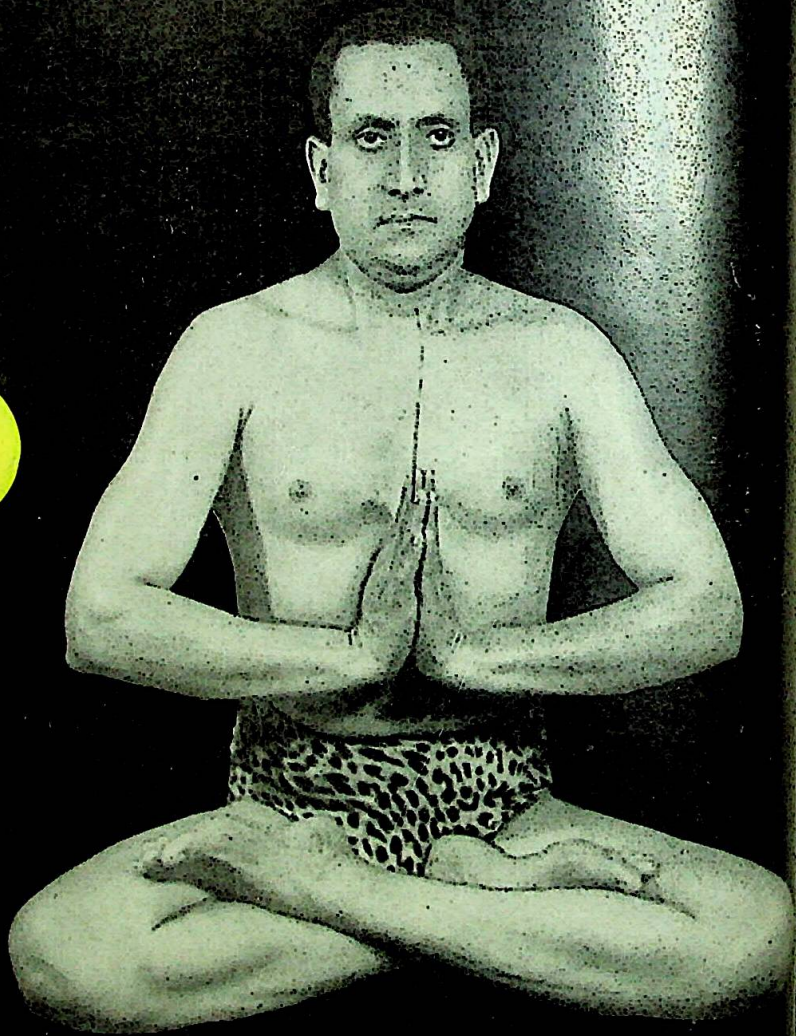
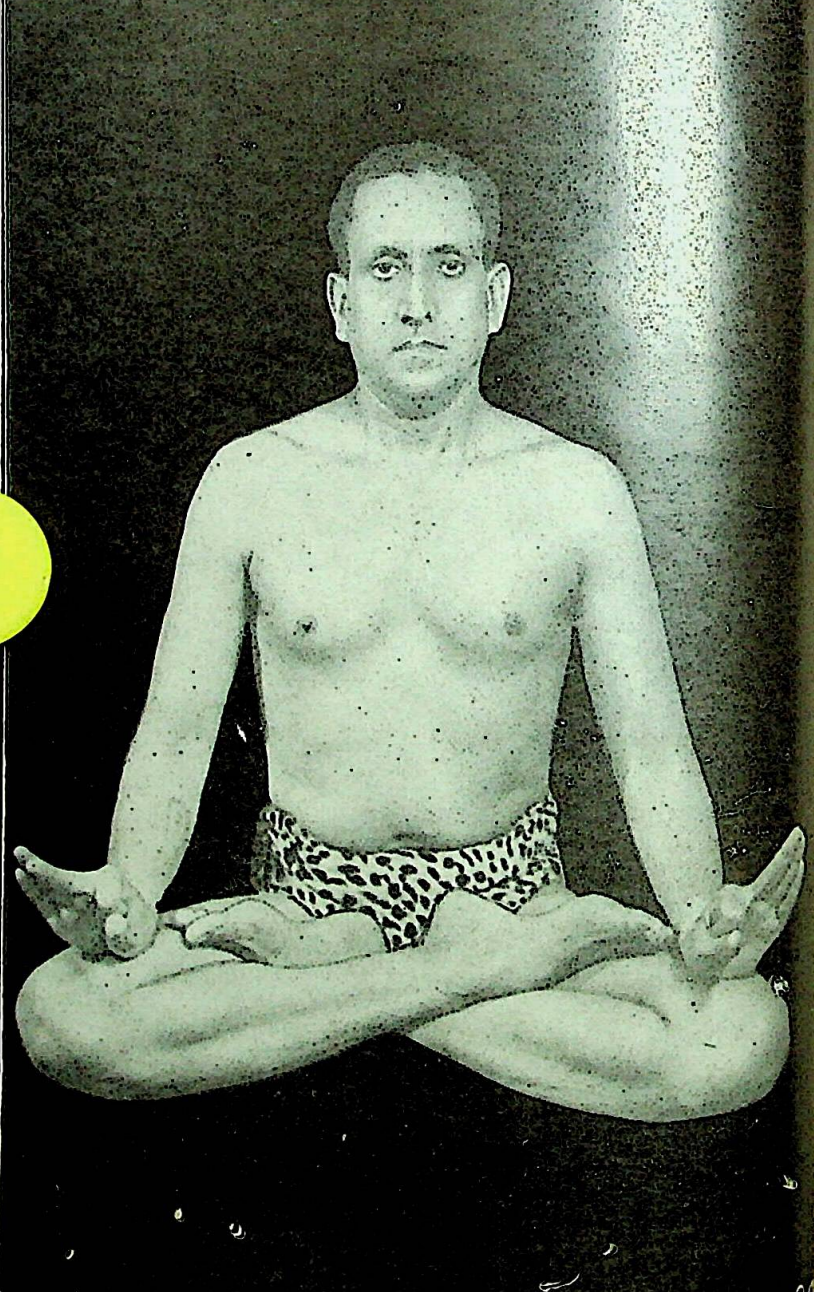
स्त्री और पुरुष दोनों के लिए यह आसन समान रूप से लाभदायक है ।

६ : : सुखासन

रीढ़, गरदन और सिर को सीधे रखते हुए किसी भी बैंठने के सुखद आसन को सुखासन कहते हैं। पद्मासन, स्वस्तिकासन आदि ध्यान के योग्य आसन भी, यदि उनमें आराम से बैठा जा सके तो, सुखासन कहे जा सकते हैं। सामने दिया गया यह आसन सबसे आसान माना जाता है।

विधि : पालथी लगाकर बैठ जायं, दोनों हथेलियों को घुटनों पर रखें तथा रीढ़, गर्दन और सिर सीधे रखें। आराम के लिए पैरों को बदलते रहें अर्थात् यदि दाएं पैर का तलवा बाएं पैर की जांघ के निम्न भाग को स्पर्श करता है तो यह क्रम बदलकर बाएं पैर के तलवे को दाएं पैर की जांघ को स्पर्श कराते हुए रखें। यह आसन काफी देर तक किया जा सकता है। इसके और पवन-मुक्तासन के अभ्यास से पैरों को परस्पर जकड़ने वाले आसन सरल होते हैं।

समय और श्वास : इस आसन में श्वास साधारण रूप से लेते रहें। एक मिनट तक बैंठने के बाद पैरों के क्रम को बदल दें और एक मिनट इसी अवस्था में रहें। उसके बाद दोनों पैरों को सामने फैलाकर एक मिनट आराम करें। यह आसन तीन बार करें।

लाभ : पद्मासन से होने वाले लाभ इससे भी होते हैं। ध्यान केन्द्रित करने के लिए यह आसन अति उत्तम है।

१० : : अर्ध-पद्मासन

इस आसन की स्थिति में शरीर की आकृति कमल जैसी हो जाती है, अतः इसे कमलासन भी कहते हैं।

१. अर्ध-पद्मासन : पैरों को सामने फैलाकर सीधे बैठ जायं। दाहिनी जांघ कुछ उठाकर बाएं पैर को उसके नीचे रख दें तथा दाहिने पैर को बाईं जांघ पर इस प्रकार रखें कि उसकी एड़ी बाईं ओर पेड़ू को स्पर्श करे। अब दोनों हथेलियों को जोड़कर चित्र में दी गई विधि से सीने से सटायें। एक बार करने के बाद दूसरी बार पैरों के क्रम को बदलकर यह आसन पांच बार करें।

२. पद्मासन : पैरों को सामने फैलाकर सीधे बैठ जायं, दाहिने पांव को बाईं जांघ पर और बाएं पांव को दाहिनी जांघ पर रखें। उसके बाद हाथ की कलाइयों को दोनों घुटनों पर चित्र नं० (क) में दी गई विधि से रखें।

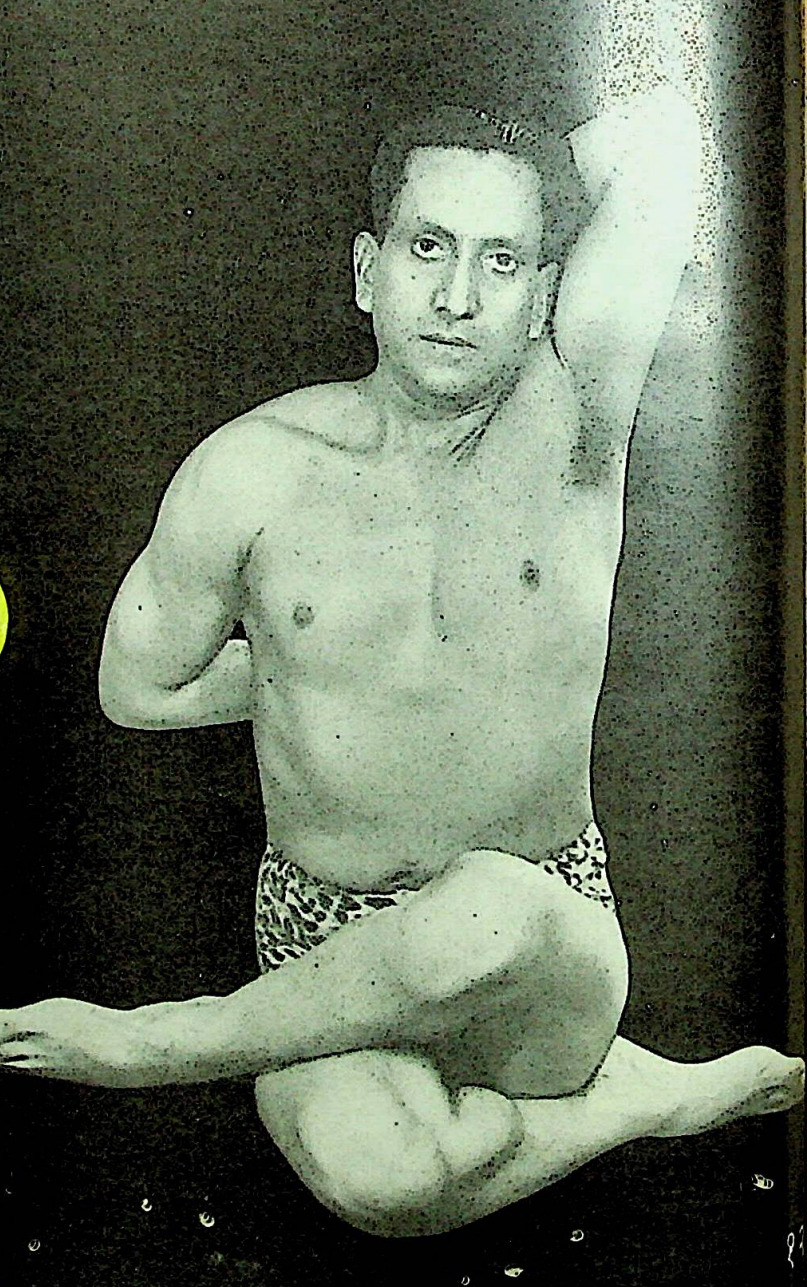
श्वास और समय : अर्ध पद्मासन करते समय स्वाभाविक रूप से श्वास लेते रहें। पैरों के क्रम को बदलते हुए एक-एक मिनट इस आसन में रहें। यह तीन बार करें। प्रति बार आसन करने पर पैरों को सामने फैलाकर आध-आध मिनट आराम भी लें।

लाभ : इस आसन से सब प्रकार की व्याधियां दूर होती हैं, क्योंकि यह कफ, पित्त और वायु तीनों को समावस्था में लाता है। पाचन-शक्ति बढ़ती है, जांघ और घुटने के स्नायुओं पर तनाव पड़ने से इनमें शक्ति आती है। रीढ़ सीधी होती है और यदि उनमें कहीं बांकापन या टेढ़ापन होता है तो वह धीरें-धीरे दूर हो जाता है। आंतरिक अवयव, हृदय, फेफड़े, आमाशय, प्लीहा, यकृत, आंत आदि स्वस्थ रहती हैं। स्वास्थ्य-दायक रस पैदा करने वाली थाइराइड, पारा-थाइराइड आदि ग्रन्थियां ठीक से काम करती हैं। ध्यान-प्राणायाम आदि के लिए यह आसन सर्वोत्तम है।

११ :: योग-मुद्रा

विधि : पद्मासन में बैठ जायं, हथेलियों को समेट कर मुट्ठी बांध लें और हथेली के पिछले भाग को एड़ी पर रखें । अब सामने झुकें तथा माथे को जमीन से सटावें । ऐसा करने में ध्यान रखें कि जांघें और नितंब जमीन से सटे रहें । बाहें दोनों बगल शरीर से दबाये रहें तथा कोहनी चित्र में दी गई विधि से कोण बनाती रहें । दूसरी विधि यह है कि दोनों हाथों को पीछे, जहां रीढ़ और कमर मिलती है, वहां ले जायं । अब बायें हाथ की कलाई को दाहिने हाथ की हथेली से मजबूती से पकड़ लें और तब माथे को जमीन से सटाने के लिए सामने झुकें । जो पद्मासन में कठिनाई अनुभव करें, वे सुखासन में बैठकर भी आसन कर सकते हैं ।

श्वास और समय : सामने झुकने से पहले श्वास बाहर निकाल लें और श्वास रोके हुए माथा जमीन से लगावें । १० सेकिंड इस आसन में रहने के बाद धीरे-धीरे श्वास लेते हुए पूर्वावस्था में आवें और उतने ही समय तक पद्मासन में आराम लें । यह आसन ५ बार करें । स्वाभाविक रूप से श्वास लेते हुए ५ से १० मिनट तक इस आसन में रहा जा सकता है । इस आसन में, आसन करने के बाद, १ या २ मिनट शवासन में आराम लेना चाहिए ।

लाभ : पेड़ू, पेट और आंतों के समस्त रोग इससे दूर होते हैं । कब्ज दूर होता है, क्योंकि छोटी और बड़ी आंतों की कार्य-शक्ति बढ़ती है । पेट की गैस की बीमारी तथा आंतों का असर भी दूर होता है । तिल्ली, यकृत, प्लीहा, हृदय और फेफड़े ठीक से काम करते हैं, जिससे रक्त विकार-रहित होता है । इस कारण कुष्ठ तथा यौन-व्याधियों में भी इससे लाभ होता है ।

१२ : : गोमुखासन

इस आसन में दोनों मुड़े हुए घुटने, जो एक-दूसरे पर चढ़े होते हैं, गाय के मुख के समान और दो पांव गाय के कानों के आकार में दीखते हैं, इस कारण इसे गोमुखासन कहते हैं।

विधि : पालथी लगाकर बैठ जायं। बाएं पैर की एड़ी को दाहिनी जांघ के नितंब भाग की जड़ में ले जायं और उसे एड़ी से चित्र में दी गई विधि से टिका दें। अब दाहिनी जांघ को बाएं पैर की पिंडली के ऊपर भार देते हुए घुटनों को मोड़कर बाईं जांघ की जड़ से दाईं एड़ी को सटा दें। इस अवस्था में दोनों पांव गाय के कानों की तरह से दीखेंगे और एक घुटना दूसरे के ठीक ऊपर होगा। दोनों इकट्ठे घुटने गाय के मुख के समान बन जायंगे। पुरुष को ध्यान रखना चाहिए कि जननेन्द्रिय जांघों के बीच दबने न पावे। अब दाहिने हाथ को सीधे उपर उठावें और कोहिनी मोड़कर पीठ पर हाथ को रखें। बाएं हाथ को कांख के नीचे से मोड़कर दाहिने के पास ले जायं और बाएं हाथ की अंगुलियों से चित्र में दी गई विधि से जकड़ लें। इस आसन में रीढ़ और गर्दन सीधी रखे। इधर-उधर मुडने से लाभ नहीं होगा।

श्वास और समय : यह आसन करते समय स्वाभाविक रूप से श्वास लेते रहें। प्रत्येक घुटने के साथ यह आसन आधा-आधा मिनट करके चार बार करें।

लाभ : इससे मूत्राशय संबंधी रोग दूर होते हैं। पैर का गठिया रोग जाता रहता है। जिन्हें नींद न आने की बीमारी हो, वे यह आसन सोने से पहले प्रतिदिन आधा घंटा तक करें तो रोग क्रमशः दूर होगा और गाढ़ी नींद आवेगी।

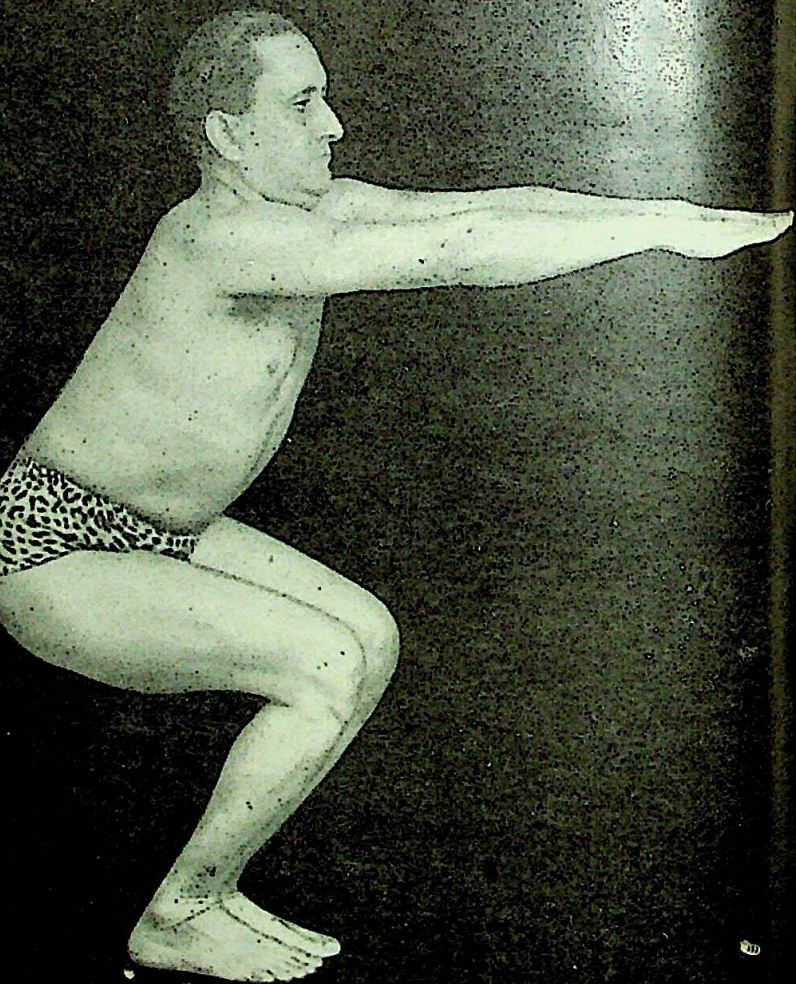
१३ : पश्चिमोत्तानासन

इस आसन की स्थिति में रीढ़ और उससे संलग्न हड्डियां, पुट्ठे आदि अवयव ऊपर उठते हैं इसलिए इसे पश्चिमोत्तानासन कहते हैं।

विधि : शवासन (चित्र २०) में लेट जायं। दोनों बाहों से कानों को दबाते हुए हाथों को पीछे की ओर सीधे फैला दें। दोनों पैरों को सटा लें। पैर के अंगूठे आसमान की ओर रखें। अब दोनों बाहों को कानों से सटाये हुए धड़ को ऊपर उठाकर पैर के अंगूठे की ओर झुकें और हाथ की मध्य की अंगुलियों से अपने सामने के अंगूठे को पकड़ें। पेड़ू को पीठ की ओर अन्दर खींचते हुए ललाट को झुकाकर घुटने से सटायें तथा दोनों कोहनियों को नीचे जमीन से लगावें। इस अवस्था में पैर जमीन पर सीधे रहेंगे, घुटने ऊपर नहीं उठेंगे और सीना जांघों के ऊपरी भागों को स्पंश करेगा।

यह आसन कुछ कठिन है, इसलिए बलपूर्वक इसे न करें। अभ्यास से आसन स्वाभाविक रूप से होने लगेगा। पहले यदि घुटने कुछ ऊपर उठ जायं तथा अंगूठे न पकड़ पावें तो हताश न हों, धीरे-धीरे सफलता मिलेगी।

श्वास और समय : धड़ उठाकर सामने झुकने के पहले श्वास बाहर निकाल दें और तबतक बाहर रोके रहें जबतक कि घुटने से ललाट और जमीन से कोहनियां न सट जायं। ५ सेकिंड आराम लेकर फिर आसन शुरू कर दें। इस प्रकार इसे तीन बार करें। अभ्यास द्वारा आसन का समय आधा मिनट तक बढ़ावें। २ मिनट से अधिक यह आसन न करें और जितनी देर आसन करें उतनी देर अंत में शवासन में विश्राम लें।

लाभ : इस आसन से यकृत और प्लीहा ठीक रहते हैं। आंतें ठीक से काम करती हैं। भूख लगती है, पेट में चर्बी नहीं बढ़ती।

१४ : : उत्कटासन

विधि : दोनों पांवों के बीच ६ इंच का फासला रखकर सीधे खड़े हो जायं । दोनों हाथों की खुली हथेलियों को जमीन की ओर करके कंधे की ऊंचाई के सामने की ओर परस्पर इस प्रकार फैलावें कि वे धरती के समानान्तर हों । अब चित्र में दी गई विधि से घुटनों पर भार देते हुए और कमर से शिर तक के भाग को सीधे रखते हुए ऐसे बैठना शुरू करें, मानो कुर्सी पर बैठ रहे हों । जब घुटने और नितंब समरेखा में आ जायं तब रुक जायं । इस अवस्था में आपकी आकृति ऐसी दीखेगी, मानो आप कुर्सी पर बैठे हों। आपकी रीढ़ सीधी, एड़ियां जमी हुई और पैर के अंगूठे तथा घुटने एक सीध में होने चाहिए । धड़ कमर से सामने की ओर कुछ झुका रहेगा, जिससे आप जांघ और घुटनों पर जोर देते हुए शरीर को इस आसन में स्थिर रख सकें । इस आसन का अभ्यास करने वाले प्रारंभ में धड़ को सामने की ओर कुछ अधिक झुकाकर रखने में इसे आसानी से कर सकेंगे ।

श्वास और समय : आसन में स्थित होते समय गहरा श्वास लेकर अंदर रोके रहें और आसन में स्थित होने के बाद श्वास स्वाभाविक रूप से लेते रहें । एक मिनट तक आसन में रहने के बाद शवासन से आराम लें । आसन तीन बार करें । अभ्यास करने वाले ५ सेकिंड से प्रारंभ करें और क्रमशः यह समय १ मिनट तक बढ़ावें ।

लाभ : इससे पैर की मांस-पेशियां सुदृढ़ होती हैं, जिससे टांगों की शक्ति बढ़ती है । रीढ़ और घुटने लचीले होते हैं । पांवों की कमजोरी जाती रहती है । बेरी-बेरी और पांवों की कमजोरी का रोग इससे छूट जाता है । आंतें ठीक-ठीक काम करती हैं तथा कब्ज नहीं होता । स्त्री-पुरुष दोनों के लिए यह समान रूप से हितकर है ।

१५ : : पाद-हस्तासन

इस आसन में हाथ पैरों की तरह पांव के पास जमीन से चिपटे रखे जाते हैं। इसलिए यह पाद-हस्तासन कहलाता है।

विधि : दोनों पांवों को सटाकर सीधे खड़े हो जायं। दोनों बाहों से दोनों कानों को दबाते हुए हाथों को ऊपर उठावें और खुली हथेलियों को सीने की ओर रखें। इसके बाद सामने जमीन की ओर झुकें और इसका ध्यान रखें कि बांहें कानों से न हटें। चित्र में दी गई विधि से झुककर दोनों हथेलियों को खुली अवस्था में पांव के अंगूठे से सटाते हुए सामने जमीन पर रखें। ऐसा करने में एड़ी से कमर तक के भाग बिल्कुल सीधे रहें। अब घुटनों से ललाट को सटावें। जिनकी हड्डियां लचीली नहीं हैं, उनके लिए यह आसन बहुत कठिन है। उन्हें क्रमश: प्रयत्न करने पर ही सफलता मिलेगी।

श्वास और समय : सामने झुकते समय श्वास बाहर निकाल दें और इस अवस्था में इस आसन में १५ सैकिंड रहें। जब पुन: पूर्व अवस्था में आने के लिए खड़े होने लगें तब श्वास लें। खड़े होकर ५ सैकिंड आराम लें, फिर आसन आरम्भ करें। इस प्रकार यह आसन ३ बार करें। पांचवीं बार आसन करने के पश्चात् १ मिनट तक शवासन में विश्राम लें।

अभ्यास द्वारा आसन में रहने का समय १ मिनट तक बढ़ायें, किंतु उस अभ्यास में आसन में स्थित होने पर श्वास स्वाभाविक रूप से लेते रहें।

लाभ : इस आसन से शरीर में स्फूर्ति आती है और पाचन-शक्ति बढ़ती है। पेट में चर्बी इकट्ठी नहीं होती। बच्चों और युवकों के लिए भी यह आसन उपयोगी है। इससे उनके अंग स्वाभाविक रूप से बढ़ते तथा रीढ़ लचीली होती है। विद्यार्थियों और मानसिक काम करनेवालों को इसे अवश्य करना चाहिए, क्योंकि इससे मस्तिष्क में ताजा रक्त पहुंचता है और स्फूर्ति बनी रहती है। थकान नहीं आती है।

१६ : : अर्ध-चन्द्रासन

इस आसन में शरीर की आकृति पंचमी, षष्ठी के आधे चंद्रमा की भांति हो जाती है, इसलिए इसे अर्ध-चन्द्रासन कहते हैं।

विधि : सीधे खड़े हो जायं। पांव चित्र में दी हुई विधि से सटा लें। हाथ की हथेलियां खुली और अंगूठों को परस्पर पकड़कर हथेलियों को पीछे ले जायं। अब दाएं बगल धीरे-धीरे झुकना आरंभ करें। बाहों से सिर को दबाये हुए उन्हें जहां तक दाहिनी ओर झुका सकें, झुकावें। ऐसा करने से शरीर पर से हाथों तक अर्ध-चन्द्राकार बन जायगा। ध्यान रखें कि ऐसा करने से एड़ियां जमीन न छोड़ें और धड़ सामने या पीछे की ओर न झुके। दाहिनी ओर झुकने के बाद पुन: इसी भांति बाईं ओर झुकें।

श्वास और समय : आसन करते समय पहले स्वभावत: गहरा श्वास लें। उसके पश्चात् स्वाभाविक रूप से श्वास लेते रहें। आरम्भ में ५ सेकिंड इस आसन में रहें। अभ्यास से यह समय १ मिनट तक बढ़ावें इस प्रकार यह आसन ४-५ बार करें।

लाभ : इससे रीढ़ और पीठ की पेशियां लचीली होती हैं और उन्हें बल मिलता है। कुबड़ापन दूर होता है। आंतें स्वाभाविक रूप से काम करती हैं, जिससे कब्ज दूर होता है। मस्तिष्क को भी इससे बल मिलता।

१७ : हलासन

इस आसन में शरीर की आकृति हल के समान हो जाती है, इस-लिए इसे हलासन कहते हैं।

विधि : शवासन (चित्र २०) से लेट जायं। पैरों और पंजों को सटाये हुए धीरे-धीरे उठावें। जब वे कमर की सीध में ऊपर आ जायं तब यहां से तेजी से सिर की ओर ले जायं, जिससे सिर को पारकर पैर के अंगूठे जमीन को स्पर्श कर सकें। जब पैर सिर की ओर वापस आने लगें तो हथेलियों से जमीन पर बल दें। पांवों के अंगूठों को सिर से पारकर जमीन से सटाने में सहायता मिलेगी।

श्वास और समय : पैरों को सिर की ओर फेंकने के लिए उठाने से पहले श्वास बाहर निकाल दें। तबतक अन्दर श्वास न लें जबतक कि दोनों पैरों की अंगुलियां जमीन से सट न जायं। इसके बाद साधारण रूप से श्वास लें। इस आसन में पहले आधा मिनट रहें। इस प्रकार यह आसन ३-४ बार करें। प्रत्येक आसन के बाद शवासन में रहने का समय अभ्यास से १ मिनट तक बढ़ावें।

लाभ : रीढ़ लचीली होती है, पीठ के पुट्ठों में रक्त का संचार होता है। रीढ़ या मेरुदंड में होनेवाला वातरोग दूर रहता है। पाचन-शक्ति बढ़ती है और कब्ज दूर होता है। सारे शरीर के स्नायु-मंडल पर एवं स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव पड़ता है, जिससे दिमाग में ताजगी आती है। थाइराइड और थाइमस ग्रंथियां स्वस्थ रहती हैं तथा रक्त में अपने रस प्रवाहित करती हैं, जिससे बुढ़ापे की शिथिलता शरीर में नहीं आती।

१८ : :-मत्स्यासन

विधि : पद्मासन लगाकर बैठ जायं। इसके बाद पीछे की ओर हाथों के बल इस प्रकार झुकें कि सिर की शिखा के पास का भाग जमीन पर टिक जाय। इस अवस्था में नितंब और सिर के बीच का अर्ध-धनुषाकार भाग जमीन से ऊपर उठा रहेगा, ठुड्डी ऊपर मध्य आकाश की ओर होगी और छाती अधिक-से-अधिक ऊपर तनी होगी। सीने को ऊपर खींचने के पहले हाथों की मध्य अंगुलियों और अंगूठों से पैर के अंगूठों को पकड़ लें। ऐसा करने में यह आवश्यक है कि जांघों से घुटनों तक के अंग जमीन से सटे रहें।

पुन: पूर्वावस्था में आने लगें तो पैर के अंगूठों को छोड़कर हाथों के सहारे सिर पर पड़ने वाला भार हल्का कर दें और इन्हीं के सहारे पूर्वावस्था में आ जायं।

जो लोग पद्मासन ठीक से न कर सकते हों, उन्हें साधारणत: पाल्थी लगाकर यह आसन करना चाहिए। इस अवस्था में पैरों के अंगूठों को पकड़ना संभव न होगा, अत: हाथों को सामने जांघों पर रख सकते हैं।

श्वास और समय : आसन में स्वाभाविक रूप से श्वास लेते रहें। पहले १० सेकिंड से आसन आरंभ करें और अभ्यास द्वारा क्रमश: यह आसन एक मिनट तक बढ़ायें। इस प्रकार यह आसन तीन बार करें। अन्त में जितनी देर आसन करें, उतनी देर ही शवासन (चित्र नं. २०) भी करें।

लाभ : इस आसन से शरीर के सभी अंगों का व्यायाम हो जाता है। अतएव सब अंग पुष्ट होते हैं, मेरुदंड लचीला होता और बचपन से अभ्यास करने पर पसलियां स्वस्थ, सबल और विकसित होती हैं, जिससे सीना चौड़ा होता है। आमाशय-सम्बन्धी रोग दूर होते हैं।

१६ : : शीर्षासन

यह आसन सभी आसनों में श्रेष्ठ माना जाता है। इसमें कपाल पर अधिकांश भार देते हुए सिर के बल खड़ा होना पड़ता है। इस कारण कोई-कोई इसे कपालासन भी कहते हैं।

विधि : एक मुलायम वस्त्र चौपरत पर बिछा लें. जिससे सिर को आराम मिले। अब घुटनों के बल बैठ जायं, हाथ की चार अंगुलियों के पीछे दाहिने हाथ की अंगुलियों को रखें और अंगूठों को मुक्त रखें। इसके बाद इन अंगुलियों से बने घेरे के बीच बिछाये हुए मुलायम कपड़े पर सिर टिकावें। कोहनियों को मोड़कर अंगुलियों से कुहनियों तक के भाग को जमीन पर पैरों की भांति जमा दें, अब कोहनियों और भुज-बल्लियों पर विशेष भार देते हुए पैरों को ऊपर ले जायं और सिर के बल खड़े हो जायं, जैसा कि चित्र में दिखाया गया है। इस आसन में सारे शरीर का भार कोहनियों और भुज-बल्लियों पर पड़ेगा। ऊपर दोनों पैरों के अंगूठे और पंजे सटे रहेंगे।

पैरों को ऊपर उठाने के अभ्यास-काल में किसी व्यक्ति का सहारा लेना चाहिए और क्रमशः बिना सहायता के खड़े होने का अभ्यास करना चाहिए। कुछ लोग दीवार का सहारा लेते हैं, किन्तु किसी व्यक्ति की सहायता से इसे करने में भय नहीं रहता।

श्वास और समय : श्वास बाहर निकालकर और कम श्वास भीतर रखकर खड़े हो जाने पर स्वाभाविक रूप से श्वास लेते रहें। मुंह से श्वास लेना हानिकारक है। आसन पहले पांच सेकिंड से आरंभ करना चाहिए और पांच मिनट तक इसे अभ्यास द्वारा बढ़ावें। जितनी देर आसन में रहें, उतनी ही देर सीधे खड़े रहें। आसन करने के बाद बिना विश्राम किये चलना-फिरना हानिप्रद है।

लाभ : इस आसन से अनेक लाभ होते हैं। मस्तिष्क को शुद्ध रक्त मिलता है, जिससे मानसिक शक्ति बढ़ती है। रीढ़ की हड्डियां और स्नायुएं सबल होती हैं। यही नहीं, इस आसन में समस्त शरीर के अंग लाभ उठाते हैं, जिससे शरीर में स्फूर्ति और ताजगी आती है। ब्रह्मचर्य-रक्षा में सहायता मिलती है तथा शरीर तेज बढ़ता है। नित्य अभ्यास करने से ललाट की झुरियां दूर होती हैं। सिर के बाल काले बने रहते हैं। नेत्र, नाक, कान, गले आदि से सम्बन्धित रोग दूर होते हैं। यकृत, प्लीहा, फेफड़े, गुर्दे, स्वस्थ रहते हैं, बवासीर, पायरिया, कोष्ठबद्धता आदि अनेक रोग दूर हो जाते हैं। स्त्रियों के गर्भाशय एवं जननेन्द्रिय-सम्बन्धी रोग अच्छे हो जाते हैं, किन्तु ऋतुमती और गर्भवती स्त्रियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

२० : : शवासन

विधि : चौरस जमीन पर साफ कपड़ा बिछाकर पीठ के बल लेट जायं। यदि फर्श या जमीन साफ हो तो कुछ बिछाने की जरूरत नहीं है। सिर, रीढ़ और पैर सीध में हों, पैर लम्बे फैला दें, एड़ियां सटी और पंजे खुले रहें। आंखें बन्द करके मन को चिन्ताओं से मुक्त करें और सारे शरीर को ढीला छोड़ दें।

अब साधारण रूप से लेटे हुए शरीर को ढीला करने की क्रिया अंगूठे से प्रारम्भ करें, अंगूठे के बाद क्रमश: पिंडली, घुटने, जांघ, पेड़ू, छाती, कंधे तथा सिर को ढीला करके शव के समान अपने को निर्जीव समझें। मन को हृदय में केन्द्रित और स्थिर करें। इस प्रकार लेटे रहें, पर सोये नहीं।

समय : सब आसनों को करने के बाद शवासन को २ से ३ मिनट

तक करें। यदि प्रत्येक आसन के बाद बीच-बीच में इसे करें तो आधा-आधा मिनट करें।

लाभ : इससे शरीर का तनाव दूर हो जाता है। रक्त का संचार शरीर में स्वाभाविक रूप से होता है। शरीर सुख अनुभव करता है और मन को शांति मिलती है। आयु बढ़ती है। शारीरिक और मानसिक थकान दूर करने के लिए यह सर्वोत्तम आसन है। तुतलाने आदि रोगों को दूर करने में मानसिक चिकित्सक अन्य क्रियाओं के साथ इस आसन का भी प्रयोग कराते हैं।

□□